



Découverte du massage bien-être



Le dimanche 3 décembre 2017 de 9h30 à 17h30

Uniquement sur réservation (nombre de places limité)

L'«Harmonisation Corporelle» que vous découvrirez constitue un véritable « art de la détente – relaxation », basé sur l'attention bienveillante accordée à l'autre et la redécouverte de ce sens inné et intuitif, mais souvent oublié, du toucher.

Les mouvements, pratiqués à l'huile à même le corps sont doux, amples, fluides. Ils visent avant tout l'harmonisation globale et sereine du corps et de l'esprit. En dehors de tout but thérapeutique, le toucher de bien-être procure une détente profonde : ouverture, légèreté, lâcher-prise sont autant d'invitations au voyage dans l'imaginaire et le sentiment heureux d'être tout simplement « bien dans sa peau » ! L'approche globale et unifiante du corps, ainsi que l'utilisation d'une huile de massage, demande naturellement de se dévêtir suffisamment pour bien recevoir ce massage. Une couverture, une serviette de bain ou un paréo suffisent au respect de la pudeur et libre à vous de garder un sous-vêtement ou maillot de bain.

**Animé par Marc OUDART,
réflexologue, formateur massage bien-être**

Journée : 99 € par personne et 180€ pour les couples
Réservez votre place au 01 30 61 43 69, à l'Espace St-Pierre
ou par le formulaire de contact www.espace-st-pierre.fr/contact



Organisation

❖ Programme :

- Approche générale du toucher de bien-être et conditions de réussite
- Positions et attitudes du donneur. Importance de la respiration
- Les grandes familles de mouvements et leurs enchaînements progressifs
- Apprentissage de quelques mouvements de base sur différentes parties du corps (bras, dos, jambes, etc.)
- Evocation des relations corps-émotions.

❖ Venir avec :

- Drap ou serviette de plage (pour s'allonger dessus)
- Couverture, serviette de bain ou paréo (pour se couvrir ; attention : on se refroidit vite en se relaxant)
- Un cahier pour prendre des notes (recommandé)
- Un « photocopié » succinct sera également remis aux participants
- Vêtements souples et permettant une grande liberté de mouvement
- Déjeuner en commun "sorti du sac" (uniquement micro-onde), très recommandé.
- L'huile est fournie

Attention : prévoir des vêtements et accessoires ne craignant pas l'huile

Ethique personnelle et collective

Les participants s'engagent à respecter notamment les règles suivantes :

- en toutes circonstances, respecter la personne massée ;
- rester à l'écoute de la personne ; veiller à son confort et à sa sécurité ;
- contribuer sous forme d'échange avec le partenaire : tantôt receveur, tantôt donneur ;
- ne pas pratiquer de geste médical ou entrant dans un domaine réglementé sans en avoir la compétence officiellement reconnue (médecin, kinésithérapeute ou autre) ;
- fournir individuellement par écrit une évaluation de fin de session et contribuer à la synthèse collective verbale.



Marc OUDART

Après avoir reçu plusieurs formations (notamment en massage californien, relaxation coréenne, massage sensitif et Clématis, réflexologie-soins relaxants, reiki) je pratique désormais une approche synthétique que j'ai appelée "Harmonisation Corporelle" © et j'anime des ateliers - découverte / initiation depuis une vingtaine d'années.

Je suis également réflexologue diplômé du Centre de formation Elisabeth Breton, première école de Réflexologie reconnue par l'Etat (diplôme RNCP).